



Aldursflokkamót UMSE

í frjálsíþróttum 2013

UMSE býður til frjálsíþróttamóts á Þórsvelli á Akureyri, 3.,4. og 5. september. Mótið er opið öllum, en einnig keppa aðildarfélög UMSE til stiga á mótinu. Mótið hefst kl. 17:00 alla daganna.

1. Keppnisgreinar:

- **9 ára og yngri:**
Þrautabraut.
- **10-11 ára:**
60 m, 400 m, langstökk, hástökk, boltakast, kúluvarp og 4 x 100 m.
- **12-13 ára:**
60 m, 80 m grindarhlaup, 600 m, langstökk, hástökk, spjót kast, kringlukast, kúluvarp, sleggjukast og 4 x 100 m.
- **14-15 ára:**
100 m, grindarhlaup (80 m stúlkur, 100 m piltar), 600 m, langstökk, hástökk, spjót kast, kringlukast, kúluvarp, sleggjukast og 4 x 100 m.
- **16 ára og eldri:**
100 m, grindarhlaup (100 m kvk., 110 m kk), 200 m, 800 m, langstökk, hástökk, stangarstökk, spjót kast, kringlukast, kúluvarp, sleggjukast og 4 x 100 m.

2. Keppnisdagarnir

Keppnin fer fram á þrem dögum. Fyrri tvo daganna er keppt á Þórsvelli í hlaupum, stökkum, spjót kasti og kúluvarpi. Á þriðja deginum verður eingöngu keppt í kringlukasti og sleggjukasti og fer keppnin fram á kastsvæði UFA.

3. Keppni:

- Raðað er af handahófi (random) í hlaupum og tímar ráða úrslitum (engin úrslitahlaup).
- 4 tilraunir eru í tæknigreinum.
- Byrjunarhæðir í hástökki og stangarstökki eru ákveðnar á staðnum að höfðu samráði við þjálfara og keppendur.
- Heimilt er að keppa í næsta aldursflokki fyrir ofan í greinum sem ekki eru í boði í viðkomandi aldursflokki. Ef unnið er til stiga gilda þau eingöngu í stigakeppni félaga en ekki í stigakeppni einstaklinga.
- Heimilt er að keppa upp fyrir sig í boðhlaupum, en eingöngu má keppa í einu boðhlaupi.

4. Skráning:

Skráningarfrestur er til kl: 12:00 á hádegi, mánudaginn 2. september. Skráning fer fram á mótaforriti FRÍ og opnað hefur verið fyrir skráningu í mótið. Aðildarfélög UMSE eru beðin um að skrá sína keppendur undir sínu félagi.

5. Þáttökugjöld:

- Þrautabraut 9 ára og yngri: 1.000.-
- 10 -11 ára 500.- kr. á hverja grein. Að hámarki greitt 2.500.- fyrir einstaklingskráningu.
- 12 ára og eldri 750.- kr. á hverja grein. Að hámarki greitt 3.500.- fyrir einstaklingskráningu.
- Boðhlaup: 1.000.- kr. á hverja sveit.
- Þáttökufélög eru beðin um að greiða þáttökugjöldin í fyrir sín félög í einu lagi. Hægt er að greiða á staðnum eða leggja inn á reikning UMSE:
kt. 670269-0519, reikn. 162-26-10705

6. Verðlaun:

- 11 ára og yngri fá þáttökuverðlaun.
- Í eldri flokkum eru veitt verðlaun fyrir 1.-3. sæti.
- Í stigakeppni aðildarfélaga UMSE eru veitt verðlaun fyrir stigahæsta félag, stigahæsta einstakling 12-15 ára og 16 ára og eldri beggja kynja.

7. Upplýsingar:

Nánari upplýsingar um mótið gefur Þorsteinn Marinósson framkvæmdastjóri UMSE (s: 868-3820, tölvup.: umse@umse.is) og Þorgerður Guðmundsdóttir, mótsstjóri (s: 660-2953, tölvup.: frjalsar@umse.is).

Hlökkum til að sjá ykkur öll á mótinu.

Fyrir hönd UMSE,



Þorsteinn Marinósson,
Framkvæmdastjóri UMSE

